BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlangsung di salah satu fasilitas kesehatan yang ada di Kota Kupang, khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana. Lokasi Puskesmas Sikumana berada di Kelurahan Sikumana, Kecamatan Maulafa. Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana mencakup enam kelurahan yang terletak di Kecamatan Maulafa, dengan luas wilayah sebesar 37,92 km. Kelurahan yang termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana adalah Kelurahan Sikumana, Kelurahan Kolhua, Kelurahan Bello, Kelurahan Fatukoa, Kelurahan Naikolan, dan Kelurahan Oepura. Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana berbatasan dengan beberapa wilayah lain, yaitu di sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Kupang Tengah, di sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Alak, di sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Oebobo, dan di sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Kupang Barat.

Puskesmas Sikumana melakukan berbagai program layanan kesehatan seperti layanan kesehatan ibu dan anak (KIA/KB), gizi, imunisasi, promosi kesehatan, kesehatan lingkungan, penanggulangan penyakit menular dan tidak menular, layanan farmasi, laboratorium, PONED, rawat inap umum, serta layanan kesehatan gigi. Puskesmas Sikumana juga menjadi salah satu puskesmas yang menyediakan layanan rawat jalan dan rawat inap di Kota Kupang. Untuk memperluas pelayanan kepada masyarakat, Puskesmas Sikumana mengembangkan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) yang terdiri dari dua jenis, yaitu Posyandu balita dan Posyandu lanjut usia. Jumlah tenaga kesehatan di Puskesmas Sikumana terdiri dari 6 orang dokter umum, 1 orang dokter gigi, 32 orang perawat, 47 orang bidan, serta 1 orang perawat gigi.

4.1.2 Gambaran Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana selama tiga hari, mulai dari tanggal 19 hingga 21 juni 2025. Dalam penelitian ini, terdapat 3 orang ibu hamil yang memenuhi kriteria untuk diteliti. Kriteria tersebut meliputi usia kehamilan lebih dari 20 minggu, tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, serta tingkat stres sedang hingga tinggi, yang diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS-10). Intervensi yang diberikan adalah mendengarkan musik klasik instrumental karya *Mozart* selama 20 menit, satu kali sehari dalam jangka 3 hari. Musik ini diperdengarkan sebagai cara untuk membantu relaksasi, sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan membantu menstabilkan tekanan darah pada ibu hamil.

4.1.3 Gambaran Karakteristik Responden Penelitian

1. Karakteristik Ny. J.M

Berdasarkan data pasien ibu hamil dengan risiko preeklampsia yang diperoleh dari petugas Puskesmas Sikumana, peneliti melakukan kunjungan rumah ke rumah pasien sekaligus melakukan pengkajian pada hari pertama, yaitu Kamis, 19 Juni 2025. Data yang didapatkan adalah nama Ny. J.M, usia 36 tahun, jenis kelamin Perempuan, status perkawinan menikah, agama yang dianut Kristen Protestan, suku bangsa Indonesia, pekerjaan ibu rumah tangga, Alamat rumah di jalan Rakitan, RT 12/RW 05, Kelurahan Sikumana, Kecamatan Maulafa. Usia Kehamilan saat pengkajian 32 minggu, pasien memiliki dua anak dan ini merupakan kehamilan ketiga, memiliki riwayat preeklampsia serta riwayat hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka 150/90 mmHg.

2. Karakteristik Ny. S.S

Berdasarkan data pasien ibu hamil dengan risiko preeklampsia yang diperoleh dari petugas Puskesmas Sikumana, peneliti melakukan kunjungan rumah ke rumah pasien sekaligus melakukan pengkajian pada hari pertama, yaitu Kamis, 19 Juni 2025. Data yang didapatkan adalah nama Ny. S.S, usia 29 tahun, jenis kelamin Perempuan, status perkawinan menikah, agama yang dianut Kristen Protestan, suku bangsa Indonesia, pekerjaan ibu rumah tangga, Alamat rumah di Sikumana, RT 05/RW 07, Kelurahan Sikumana, Kecamatan Maulafa. Usia Kehamilan saat pengkajian 34 minggu, ini merupakan kehamilan pertama, memiliki tidak riwayat hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka 140/90 mmHg.

3. Karakteristik Ny. V.P

Berdasarkan data pasien ibu hamil dengan risiko preeklampsia yang diperoleh dari petugas Puskesmas Sikumana, peneliti melakukan kunjungan rumah ke rumah pasien sekaligus melakukan pengkajian pada hari pertama, yaitu Kamis, 19 Juni 2025. Data yang didapatkan adalah nama Ny. V.P, usia 27 tahun, jenis kelamin Perempuan, status perkawinan menikah, agama yang dianut Kristen Protestan, suku bangsa Indonesia, pekerjaan ibu rumah tangga, Alamat rumah di Sikumana, RT 39/RW 09, Kelurahan Sikumana, Kecamatan Maulafa. Usia Kehamilan saat pengkajian 31 minggu, ini merupakan kehamilan pertama, memiliki riwayat hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka 140/90 mmHg.

4.1.4 Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Relaksasi Musik Klasik

Tabel 4. 1 Tingkat stres pada ibu hamil sebelum teknik relaksasi musik klasik di Puskesmas Sikumana Tahun 2025

Nama Responden	Skor PSS-10 Hari Ke-1	Kategori Stres
Ny. J.M	30	Berat
Ny. S.S	26	Sedang
Ny. V.P	20	Sedang

Sumber Data : Primer, 2025

Pada table 4.1 meunjukkan hasil sebelum dilakukan intervensi relaksasi musik klasik tingkat stres ibu hamil diukur menggunakan kuesioner PSS-10 didapatkan hasil pengukuran bahwa satu orang responden (Ny. J.M) mengalami tingkat stres berat dengan skor 30, sementara dua responden lainnya (Ny. S.S dan Ny. V.P) menunjukkan tingkat stres sedang dengan skor masing-masing 26 dan 20.

4.1.5 Tingkat Stres Ibu Hamil Setelah Relaksasi Musik Klasik

Tabel 4. 2 Tingkat stres pada ibu hamil setelah teknik relaksasi musik klasik di Puskesmas Sikumana Tahun 2025

Nama Responden	Skor PSS-10 Hari Ke-3	Penurunan Skor	Kategori Stres
Ny. J.M	22	-8	Sedang
Ny. S.S	13	-13	Ringan
Ny. V.P	12	-8	Ringan

Sumber Data : Primer, 2025

Pada table 4.2 menunjukkan hasil bahwa pengukuran tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner PSS-10 setelah tiga hari relaksasi musik klasik, terjadi penurunan signifikan skor stres pada semua responden, Ny. J.M yang awalnya mengalami stres berat (skor 30) turun menjadi stres sedang (skor 22), Ny. S.S dan Ny V.P. Masing-masing mengalami penurunan kategori stres sedang menjadi stres ringan dengan skor akhir 13 dan 12.

4.1.6 Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Relaksasi Musik Klasik

Tabel 4. 3 Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Relaksasi Musik Klasik di Puskesmas Sikumana Tahun 2025

Nama Responden	TD Sebelum (mmHg)	TD Sedudah (mmHg)	Penurunan
Ny. J.M	150/90	130/80	20/10
Ny. S.S	140/90	120/80	20/10
Ny. V.P	140/90	120/80	20/10

Sumber Data : Primer, 2025

Table 4.3 menunjukkan hasil gambaran tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi musik klasik. Pada Ny. J.M mengalami penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, Ny. S.S dari 140/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg dan Ny. V.P dari 140/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Penurunan tekanan darah 20 mmHg untuk sistolik dan 10 mmHg untuk diastolik.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Ibu Hamil dengan Risiko Preeklampsia dan Hubungannya dengan Tingkat Stres

Dalam penelitian ini, karakteristik ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki faktor-faktor risiko untuk menderita preeklampsia, seperti usia lebih dari 35 tahun, pernah mengalami preeklampsia sebelumnya, memiliki riwayat hipertensi, dan sedang dalam kehamilan pertama. Ny. J.M berusia 36 tahun dan memiliki riwayat hipertensi serta riwayat preeklampsia, yang secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya preeklampsia. Sementara itu, Ny. V.P adalah ibu hamil yang sedang dalam kehamilan pertamanya dan memiliki riwayat hipertensi meskipun usianya 27 tahun, sedangkan Ny. S.S adalah ibu hamil yang juga sedang dalam kehamilan pertamanya namun tidak memiliki riwayat hipertensi dan usianya 29 tahun. Ketiga responden dalam penelitian ini memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT),

dimana pekerjaan tersebut memberikan beban fisik dan mental yang signifikan. Selain, itu dari sisi paritas, ibu hamil dengan jumlah persalinan yang lebih banyak tampak memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil primigravida.

Menurut Nursal dkk., (2017) dan Kusumaningtyas & Dharmayani, (2023), ibu hamil yang berusia <20 tahun dan >35 tahun memiliki risiko 4,886 kali lebih besar untuk mengalami preeklampsia. Hal ini disebabkan oleh peningkatan atau penurunan fungsi tubuh yang dapat mempengaruhi status Kesehatan ibu selama kehamilan. Perubahan fisiologis yang terjadi pada usia tersebut meningkatkan kerentanan terhadap komplikasi, termasuk preeklampsia.

Peneliti berasumsi bahwa pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang dijalani oleh seluruh responden turut menjadi faktor stresor yang signifikan selama kehamilan. Tugas rumah tangga yang berat, rutinitas yang monoton, serta minimnya waktu istirahat dan dukungan sosial dapat memperberat beban mental ibu hamil. Selain itu, pada ibu yang sudah melahirkan lebih dari satu kali, peningkatan tanggung jawab dan kekhawatiran terhadap risiko komplikasi saat melahirkan karena usia juga menjadi penyebab stres emosional yang bisa memengaruhi kehamilan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Saleha dkk., (2019) yang menyatakan bahwa Perempuan yang bekerja sebagai ibu rumah tangga menghadapi tugas yang tidak mudah dan beban aktivitas yang cukup berat, yang dapat mempengaruhi kehamilannya. Kurangnya istirahat dan tingginya beban kerja rumah tangga menjadi pemicu stres yang memengaruhi kondisi psikis ibu hamil. Selain itu, penelitian Nurhasanah dkk., (2023) juga mengungkapkan bahwa stres merupakan hal yang umum dialami oleh ibu hamil dengan paritas multigravida, karena adanya pemikiran negatif terhadap hal-hal buruk yang mungkin terjadi selama masa kehamilan dan persalinan.

4.2.2 Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Relaksasi Musik Klasik

Hasil penelitian menunjukkan pengukuran awal tingkat stres sebelum dilakukan intervensi relaksasi musik pada ketiga responden yaitu pada hari pertama, responden satu (Ny. J.M) menunjukkan tingkat stres berat dengan skor Pss-10 sebesar 30. Stres yang tinggi ini terjadi karena beberapa hal, seperti usia kehamilan yang termasuk risiko besar untuk mengalami komplikasi, ada riwayat preeklampsia di kehamilan sebelumnya dan riwayat hipertensi, serta pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang cukup padat sehingga menyebabkan rasa lelah fisik dan emosional, yang berdampak pada tekanan darah yang tinggi. Sementara itu, Ny. S.S menunjukkan tingkat stres sedang dengan skor 26. Alasan stres pada Ny. S.S meliputi rasa takut karena belum memiliki pengalaman menghadapi persalinan, tanggung jawab sebagai calon ibu baru, serta tekanan psikologis dari pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Ia juga mengungkapkan kekhawatiran terhadap tekanan darahnya yang tinggi, meskipun tidak memiliki riwayat hipertensi. Adapun Ny. V.P juga mengalami tingkat stres sedang dengan skor 20. Penyebab stres pada Ny. V.P antara lain adalah kekhawatiran terhadap kondisi janin akibat tekanan darah tinggi, kecemasan menghadapi proses persalinan pertama, serta beban aktivitas rumah tangga yang terus-menerus tanpa jeda, yang turut menambah tekanan emosional selama kehamilan.

Menurut Larasati dkk., (2025) tingkat stres yang dialami oleh ibu hamil dapat dijelaskan melalui teori stres dari Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut. Menurut teori ini, semakin besar ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu dalam menghadapinya, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan.

Peneliti menganggap bahwa kehamilan yang berisiko, seperti preeklampsia, riwayat hipertensi, dan kehamilan pertama, merupakan hal yang memberi tekanan besar terhadap tingkat stres ibu hamil. Selain itu, faktor-faktor psikososial seperti tekanan karena peran sebagai ibu rumah tangga, kecemasan terhadap kesehatan bayi, serta ketakutan menghadapi proses melahirkan diduga memperburuk kondisi mental ibu hamil tersebut. Kombinasi antara beban fisik dan emosional yang lebih berat membuat peneliti percaya bahwa ibu hamil dengan karakteristik tersebut cenderung memiliki skor stres yang lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang tidak memiliki faktor-faktor risiko tersebut.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Carolin dkk., (2024) menunjukkan bahwa Tekanan darah pada masa kehamilan dapat dipengaruhi oleh Usia ibu, kelahiran pertama, paritas, aktivitas berlebihan, dan stres yang merupakan faktor predisposisi munculnya hipertensi dalam kehamilan.

4.2.3 Tingkat Stres Ibu Hamil Setelah Relaksasi Musik Klasik

Hasil penelitian setelah dilakaukan intervensi relaksasi musik klasik selama tiga hari, seluruh responden mengalami penurunan stres, dimana Ny. J.M turun menjadi 22 (kategori sedang), Ny. S.S menjadi 13 dan Ny. V.P menjadi 12 (keduanya kategori ringan). Penurunan skor ini menandakan bahwa musik klasik mampu memberikan efek relaksasi yang nyata, terutama dalam menurunkan beban psikologis selama kehamilan.

Menurut Haeriyah dkk., (2021) Terapi musik klasik terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini terjadi karena terapi musik klasik memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf, sehingga membantu memulihkan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan. Selain itu, terapi musik klasik juga bisa memberikan efek relaksasi pada saraf dan otot yang tegang.

Musik dengan irama lembut bisa membuat suasana hati pendengarnya lebih baik, sehingga tingkat stres dan kecemasan yang dirasakan akan berkurang.

Peneliti berasumsi bahwa memberikan intervensi musik klasik secara teratur selama tiga hari dapat memberikan efek relaksasi yang nyata pada tingkat stres ibu hamil. Pendapat ini didasarkan pada keyakinan bahwa mendengarkan musik bisa membantu menciptakan suasana yang tenang, mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif, dan membantu menjaga keseimbangan hormon, yang berpengaruh pada tekanan darah dan kecemasan. Peneliti juga meyakini bahwa musik klasik memberikan stimulus yang menenangkan baik secara psikologis maupun fisiologis, yang sangat bermanfaat terutama bagi ibu hamil dengan faktor risiko seperti tekanan darah tinggi dan riwayat preeklampsia.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Suharnah dkk., (2021) menunjukkan bahwa musik klasik bisa membuat seseorang lebih tenang, mengurangi rasa stres, membuatnya merasa aman dan nyaman, mampu melepaskan kesedihan, membuat hati jadi senang, serta membantu mengurangi rasa sakit.

4.2.4 Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Relaksasi Musik Klasik

Tekanan darah sebelum dan setelah relaksasi musik klasik menunjukkan perubahan yang signifikan. Pada Ny. J.M yang awalnya memiliki tekanan darah 150/90 mmHg mengalami penurunan menjadi 130/80 mmHg. Hal serupa terjadi pada Ny. S.S dan Ny. V.P dengan penurunan yang sama yaitu dari 140/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg pada tekanan sistolik maupun diastolik.

Penurunan tekanan darah ini menunjukkan bahwa musik klasik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga

memengaruhi kondisi fisik, terutama dalam membantu menstabilkan tekanan darah yang tinggi yang disebabkan oleh stres dan kelelahan.

Menurut Delavera dkk., (2021) Orang yang merasa stres dan tidak nyaman secara emosional membuat tubuh melepaskan hormon utama stres seperti adrenalin, tiroksin, dan kortisol. Hormon tersebut menyiapkan tubuh untuk respon "*fight or flight*", terjadinya aktivasi saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan detak jantung, dan pembuluh darah. Jika stres dialami terus menerus dalam waktu yang cukup lama maka akan merusak. Oleh karena itu, manajemen stres melalui pendekatan relaksasi seperti musik klasik sangat penting sebagai bagian dari perawatan kehamilan yang holistik.

Pada awal penelitian, seluruh responden memiliki tingkat stres sedang hingga berat dan tekanan darah pada seluruh responden 150/90 dan 140/90 mmHg, yang dikategorikan kedalam kategori hipertensi tahap I. Setelah diberikan intervensi musik klasik selama tiga hari, didapatkan skor stres mengalami penurunan dari stres berat menjadi sedang dan stres sedang menjadi stres ringan yang konsisten setiap harinya serta tekanan darah yang menurun pada seluruh responden, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik. Hal ini disebabkan karena musik klasik memiliki efek relaksasi yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga berdampak pada penurunan ketegangan psikologis dan fisiologis.

Hasil Penelitian yang dilakukan Arisandi & Hartiti,(2022) Musik bisa memengaruhi denyut jantung seseorang yang mendengarkannya, membuatnya merasa tenang. Karena musik dengan irama lembut yang masuk melalui telinga langsung sampai ke otak dan diproses, sehingga memberikan dampak positif terhadap kesehatan seseorang. Dengan begitu, musik juga

mampu membantu mengendalikan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Wulandary dkk., (2021) Musik klasik didengarkan selama 20 menit 1 kali sehari selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan ketenangan sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh ibu hamil.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan yang dialami penulis dalam melakukan penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Waktu ibu hamil yang sulit untuk dilakaukan kunjungan rumah
2. Ketika dilakukan relaksasi musik klasik responden kurang fokus dikarenakan karena adanya gangguan eksternal seperti kebisingan.